

“小痛”当治何必拖成“大麻烦”

要说人体最灵活的部位，就不得不提到手腕部了，穿衣服、拧毛巾、用鼠标、玩手机……生活中很多精细化操作全靠它“出力”多了，发生问题的概率也高了，腕部疼痛就是很常见的问题，但在很多人眼中它却“不是个事”，往往把它当作“伤筋”贴点膏药就算了，却因此耽误治疗，严重影响了生活。

事实上，引起腕部疼痛的原因有很多，医生劝诫大家千万不要疏忽大意，小病不治拖成“大麻烦”就得不偿失了。

手腕痛也要坚持健身 年轻人该服输还是得服

26岁的小伟(化名)在杭州从事设计工作，光鲜的白领形象之后，也是一个健身达人。杠铃、哑铃、俯卧撑、飞盘……这些健身项目和流行的体育运动玩得简直“飞起”。

两个多月前，小伟感觉自己右手手腕有点隐痛，尤

其是在用筷子吃饭、拧毛巾时痛得更厉害，作为“轻易不服输”的年轻人，他觉得可能是伤筋了，甚至还觉得这是腕部力量不足的表现，不仅没有休息，反而加强了锻炼强度。

“加练了没几天就痛到不行了，吃饭用勺子还勉强可以，但工作的时候都没法握鼠标，拧毛巾、手洗衣物更是不行。”叫苦不迭的小伟这才意识到问题的严重性，来到浙江大学医学院附属第一医院骨科就诊。

门诊检查时发现，他的右手手腕无法旋转，也无法向上弯曲，痛感非常明显。

医生解释，三角纤维软骨复合体的损伤多发生在支撑地，或手腕受到暴力旋转、暴力牵张时，如网球、羽毛球等运动中手腕的快速扭动，车祸或外伤造成的腕部暴力伤，提重物不慎或手腕用力不当等。“像小伟这样经常做俯卧撑、推杠铃的行为也很容易造成损伤。”陈博副主任医师介绍，他为小伟进行了关节镜下的腕关节韧带修复手术，目前小伟已康复出院。

一样的腕部痛不一样的病因 手腕出现这些痛要警惕

“腕部疼痛是一种很常见的关节痛，引发的原因多种多样，不同的病因造成的疼痛各不相同，治疗方法也不尽相同。”浙大一院骨科主任胡懿部教授表示，除了三角纤维软骨复合体损伤外，腱鞘炎、腱鞘囊肿、腕管综合征等都是常见引发腕部疼痛的因素。

腱鞘囊肿：腱鞘囊肿的疼痛常表现为手腕尺侧(手背面靠近无名指一侧)、桡背侧疼

痛或压痛，伸腕(手掌向上翘)无力，并可摸到硬性结节与肿胀。

类风湿性关节炎：类风湿性关节炎的患者除了腕部疼痛外，最显著的特征就是腕部的僵硬，严重时会发生关节变形。

对明确病因的腕部疼痛，一般通过手术解决，腕关节镜微创手术是目前外科主流操作方式。而随着3D打印技术的发展，个性化定制腕关节置换，也为一些难治性腕关节疾病带来了新出路。“前段时间，我们刚为一位因类风湿性关节炎导致腕部活动严重受限的患者进行了浙江省首例3D打印腕关节置换手术。”胡懿部教授介绍。

专家提醒，当腕关节创伤后或无明显诱因下出现疼痛一周无法缓解时，应及时就医明确病因，对症接受治疗。

(来源:浙大一院公号)

运动不息 越练越强

垃圾分类让环境越变越美，运动不息让身体越来越强。日前，海宁市长安镇人民政府小城市管理办公室和浙江爱中环境科技有限公司，联合辖区内的创智社区、闻涛社区、海川社区、文海社区共同举办了“爱中杯”路人王系列篮球赛。

通讯员徐华 摄



良好的生活习惯是年轻的秘诀

高强度的工作，作息时间紊乱，熬夜、节食等不良生活方式对女性很不好，很容易导致女性卵巢早衰。卵巢早衰会让女性出现脸色发黄、皮肤松弛、经期紊乱甚至停经、闭经、不孕不育等情况。

那么哪些健康的生活方式有助于延缓卵巢衰老？来听听专家怎么说？

日常生活和劳动卫生防护

不良环境因素暴露是女性卵巢功能下降的危险因素之一，因此，减少或避免有害物质暴露，是直接有效的方法。

佩戴防霾口罩和使用空气净化器，可帮助女性减少大气污染物的吸入。有物理、化学、生物相关有害因素暴露的职业女性，可通过加强自身防护，包

括穿戴防辐射衣物，佩戴隔音耳塞、头盔或护耳器等方式减少危害。

另外，每个人的遗传易感性不同，有职业暴露危险和其他原因长期接触环境污染物的女性，可考虑进行遗传易感性检测，以便提前采取预防措施。

热量限制与平衡膳食

少的碳水化合物摄入会导致绝经提前，而高碳水化合物摄入则会带来肥胖，继而引发排卵减少、受孕率减低。所以，合理的饮食结构，并保证适量摄入各种营养素很重要。

适度饮茶、酒和咖啡

茶富含抗氧化剂，长期饮茶对预防衰老和多种慢性疾病有益。近期研究提示，适度饮茶可能会成为保护卵巢功能、延缓卵巢衰老的一个重要生活方式。

长期大量饮酒，不仅直接损伤卵巢引发卵巢萎缩，还能引起雌激素水平波动，导致卵巢功能受损。而适量饮用红酒，可能会延缓经年龄、保护卵巢功能。

日常饮食，平衡是关键。以碳水化合物的摄入为例，过量摄入会增加体内雌激素分泌。处于经期的女性喝过量咖啡还会使体内雌激素水平明显上升，影响卵泡发育，导致月经紊乱。其实，每天摄入100~200毫克咖啡因就足以提神。对于中老年妇女，长期饮用咖啡还是骨质疏松的一大威胁因素。因此，饮用咖啡时注意不可过量。

保证充足睡眠

良好的睡眠被认为是健康和幸福的决定因素之一，尤其女性在月经周期、怀孕和更年期时，睡眠障碍与经前期烦躁、产后抑郁和绝经综合征紧密相随。有研究显示，睡眠不规律、熬夜、睡眠质量差是卵巢储备功能减退的因素。

坚持适度锻炼

坚持规律的中等强度体育锻炼可以保护卵巢功能，延缓卵巢衰老，推迟绝经年龄并延长女性的生育年限。但长时间的高强度运动反而会增加氧化应激，诱发颗粒细胞凋亡，导致卵泡闭锁，影响卵巢排卵和内分泌功能。因此，锻炼身体需掌握适度原则。《全民健身指南》推荐，成年女性每周至少保证150分钟的中等强度运动，或75分钟的高强度运动。

总之，日常生活中，借助良好的生活习惯延缓卵巢衰老，就是让自己年轻的秘诀。

(作者系华中科技大学同济医学院附属同济医院妇产科主任医师王世宣)

有种呼吸困难叫“穿了高领”

■郭俊

冬天最有压迫感的，不一定是扑面而来的寒风，也不一定是在高达20℃的室内外温差，而是衣柜里那件“高领毛衣”。

有些人仿佛与高领的衣服无缘：一穿高领就头晕甚至喘不上气，无法接受脖子上有一圈东西贴着。这种情况称为“颈动脉窦综合征”，也叫“衣领综合征”，是指由颈动脉窦反射过敏引起的乏力、耳鸣、眩晕和晕厥为特征的一组病征。穿任何包裹住脖子的衣服，都可能让他们感到难受。

颈动脉窦位于人体颈部外侧，颈动脉搏动最明显的地

方。每个人颈动脉窦上的压力感受器敏感度不同。对有“衣领综合征”的人来说，穿高领毛衣会刺激颈动脉窦误以为血压升高，心率过快，需要调节，因此会出现一系列症状。如果衣领太高、太硬，或者围巾系得过紧，让颈动脉窦较长时间受压，可能影响动脉血压、心率、心输出量等。颈动脉窦受到压迫时，心率会减慢5次/分钟左右，血压约下降10毫米汞柱。脑部供血减少，出现头痛、头晕等症状。

“衣领综合征”会出现哪些症状？根据刺激人体颈动脉窦的不同程度，可将“衣领综合征”症状分为4种类型。心脏抑制型：刺激颈动脉窦时，会出现

心脏停搏，一般停搏时间≥3秒，心室停搏常由整个心脏骤停引起。单纯血压降低型：刺激颈动脉窦时，会出现收缩压降低，低于50毫米汞柱。混合型：刺激颈动脉时，不仅会出现心脏抑制，血压也会降低。

原发性脑型：刺激颈动脉窦时，没有明显的心率及血压的变化，但患者会出现一过性的晕厥或晕厥先兆的症状，晕厥非常短暂。

浙江医院神经内科主任刘小利主任医师提醒，除了有“衣领综合征”的人，心脑血管疾病患者、过敏体质的人也要慎穿高领衣服。

冬天穿衣，很多人喜欢“三层外三层”，实际上并非越紧

越厚就越暖和。如果冬天外出时觉得脖子冷，又难以接受高领衣服，可以搭配一条围巾，也要注意别系太紧。

头部和腰腹都是重点保暖对象，可随身戴上帽子，防止头部受凉；注意腰部的衔接，上衣最好盖过腰部。

不妨试试洋葱式穿衣法。顾名思义，就是像洋葱一样层层穿搭、叠加。内层：排汗功能好的衣服，中层：毛衣、绒衫等保暖性强的衣服；外层：防水防风材质的衣服，以应对天气变化。举例来说，上身着棉质秋衣+针织毛衣/背心/马甲+外套，下身着秋裤+外裤。具体可以根据当日气温和活动量自行增减。

无花果的养生功效



■张弛、沈军

无花果枸杞饮

做法：无花果15克，枸杞子10克，水煎代茶饮，每日1剂，最后嚼服无花果及枸杞子。枸杞能益精明目、生津安神，还和无花果一样具有降血糖的作用。值得注意的是，该药膳可作为降血糖的辅助饮品，但不可替代常规降糖药物的服用。

无花果炖猪蹄

做法：鲜无花果100克(或干品30克)，黄花菜50克(或干品15克)，猪蹄1只。将无花果、黄花菜用温水浸泡30分钟后，与猪蹄一起炖，烂熟后加盐等调料调味，喝汤吃菜，连用2~3次。无花果有清热、通乳、止痛的功效；黄花菜，能够清热解郁、养血平肝、消肿通乳等；猪蹄能补虚弱、填肾精，也有通乳的作用。

新鲜成熟的无花果口感鲜甜，老少皆宜，无花果干易于携带、保存，下面介绍两种养生药膳，很适合这个季节食用。

别错过儿童牙齿 矫正的“黄金期”

记者寿慧桢报道 眼下，矫牙不仅是青少年、成人的专属，不少幼儿也加入了矫牙的队伍。

那么，“几岁矫牙合适？”“如何判断孩子是否需要矫牙？”杭州市口腔医院城西分院正畸三科郑栋建议，“儿童错颌畸形，早干预早矫正，效果更好。”

哪类孩子的牙齿需要早期矫治？郑医生建议，有口腔不良习惯、同一侧多颗龋坏(虫牙)、多生牙、乳牙早失/滞留、唇舌系带异常、以及明显的前牙反咬合(俗称地包天)、上前牙前突、下颌发育不足(小鸟面部)、前牙深覆颌(俗称天包地)等情况，则需要提前干预。

郑医生说，儿童早期矫治一般分为三个阶段：即乳牙期阶段：4~5岁儿童主要适用于“乳牙反颌”(地包天)。

替牙期阶段：女孩(8~10岁)、男孩(9~12岁)在替牙期阶段时有咬唇、伸舌、前伸下颌等不良习惯，以及出现嘴唇前突、龅牙、地包天等情况，应及时到医院找专业牙医矫正。

恒牙期阶段：女孩(11~14岁)、男孩(13~15岁)的牙齿已替换完，骨骼基本定型。一般常见的错颌畸形如牙列拥挤、牙缝大等，在这个阶段都可以得到很好的治疗。

郑医生表示，以上时间范围仅供参考，最佳治疗时间应该带孩子去专业牙科医院检查，由医生进行专业的诊断。

很多家长会有这样的疑

问，孩子的乳牙将来是要换掉的，在乳牙期进行矫牙真的有必要吗？

郑医生认为，在替牙期甚至乳牙期进行矫治，可以控制骨骼的生长和发育。大量案例研究证明，10岁以下孩子的上颌骨是完全可以发生变化的。比如在许多幼儿身上出现的地包天现象，并不是一定等到恒牙期去进行矫治，建议在乳牙期就到口腔医院进行定期检查，择期治疗。尤其是严重的地包天，如果成年以后再矫正，面部骨骼已经发育完善，矫正过程会让人很棘手，治疗效果有限，且费用较高。早一步干预就是化难为易，顺势而为。

在早期矫治过程中，正畸医生会把牙齿的生长方向、萌出轨道控制好。还会通过利用各种牙弓内的间隙，来为恒牙的萌出解决前牙的拥挤，获得足够的间隙而促进牙齿排列，获得足够的间隙而促进牙齿排列。

如果一棵树歪了，在它很小的时候把它扶正，那它很快就可以长得又高又直；如果弃之不顾，等它长到一定规模的时候进行扶正，难度就更大，需要的时间也更长了。牙齿早期矫治可以充分利用生长发育的潜力，降低某些复杂错颌畸形发生的可能，降低治疗难度。及时干预也有利于孩子的身心健康。

家长们，千万不要错过孩子矫牙的黄金期！

